

6 วิธี.....ที่ช่วยพยุงใจในวันที่อ่อนล้า!!

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

อย่ามัวแต่โอดโอยโหยให้ และจมปลักอยู่กับเรื่องร้าย ๆ เลย ลุกมาเติมใจให้เต็มร้อยกันดีกว่า

1. ถ้าเธอเหนื่อยนัก หยุดพักเสียก่อน
การรถที่ขับเกิดผิดปกติขึ้นมา คุณจะจอดข้างทางก่อนใช่ไหม นี่ก็เช่นกัน
เป็นทางเลือกที่ฉลาดสำหรับคนที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์
ถ้ามืดตันทู่รังไปขางหนา
วันแยะ ๆ อาจถึงกับเป็นวันวิบัติขึ้นมาได้

2. ร้องเถิดถ้าอยากร้อง
แต่การร้องไห้นานเกินไปก็เป็นการบ่อนทำลายได้เช่นกัน เพราะความเศร้าสามารถหลอ่เลี้ยงตัวมันเองได้
ยิ่งเศร้าก็ ยิ่งคิดมวก และความทู่จ๋าไม่ตีจะยิ่งประดังประเดทับถมมากขึ้นไปอีก
แต่ถากถนุใจตัวไว้ก็ช่วยอะไรไม่ได้ เหมือนกัน
ตอนนั้นะทั้งเศร้า ทั้งประสาท สิ้นหวังเต็มประดาแล้วจะทำอย่างไรดี
ก่อนอื่นต้องหัดยอมรับความ รู้สึกเหล่านั้นให้ได้
แล้วร้องไห้แต่พอเหมาะพอควร จะให้คุณประโยชน์
ช่วยผ่อนคลายกลามเนื้อ หายเครียด และ คุณจะรู้สึกสงบนิ่งขึ้น

3. หาที่มาที่ไปของเจ้าตัวร้าย
ถึงแม้จะยังไม่มื่อสรุปแน่นอนว่า ทำไมคนเราต้องรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ละเหี่ยวใจ ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไร มีนทิม
และอีกหลาย ๆ ความรู้สึกที่ไม่ดี
คำอธิบายที่น่าจะเป็นไปได้ที่สุด คือ ธรรมชาติสร้างให้คนต้องมีความรู้สึกเหล่านี้บ้าง
เพื่อบอกให้เราระวังพักผอน และคอย ๆ คิดว่าจะทำอะไรต่อไป

4. ตัดไฟแต่ต้นลม
ลองสืบสาวถึงเหตุการ์ที่มักทำให้หัวใจป่วยดูหลาย ๆ ครั้ง แล้วจะเห็นว่าเกิดเป็นรูปแบบที่แน่นอน
นั่นก็คือราง ภายจะสงสัญ ญาณเตือนภัยออกมา
เวลาที่มีบางสิ่งบางอย่างมากกระทบ ภูมูแจไขปริศนานี้สามารถได้มาด้วยการ
ฝึกฝนจิตใจตัวเองหาทางออกไปที่ละ ช่น และเหมาะสมกับการเผชิญและบรรเทาปัญหาที่รู้ว่าจะเกิดขึ้นในแต่ละ ครั้ง

5. อย่าเอาแต่นอนซ้กะตาย
ที่วามอกใจค่อยเป็นค่อยไปนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้นอนแ่น่ง และปล่อยให้เรื่องเลวร้ายสูมทับตัวอยู่ตรงนั้นฝ่าย
เดียว เราจะต้องลุกขึ้นและสู้กับมัน การจะควบคุมระบบความนึกคิดของตัวเองนั้น ต้องกระตุ้นตัวเองให้หลุดจาก ปลักที่จมอยู่
ขอแค่ให้ผานวันนี้ไปได้ แล้วพรุ่งนี้ทุกอย่างจะดีขึ้นเอง

6. อย่าโทษตัวเอง
เคยสงสัยใหมวา สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในวันเลวร้ายของคุณนะ เป็นเรื่องคอขาดบาดตายของตัวเองหรือคนรอบข้าง
ถึงแม้การทำ ความเข้าใจและแก้ไขปัญหามีประโยชน์ แต่การย่ำคิดถึงทุกสิ่งทีผิดพลาดไปอย่างไม่หยุดหยอน
เป็นเสมือนการไซ่ตัวเอง ที่ทำให้วันไม่ดี วันหนึ่งเป็นสัปดาห์แห่งความทุกข์ระทมได้ กวระจงจำตัวเองอยู่กับคำ
คาดโทษตัวเองจะยังเป็นอุปสรรคขวางกั้นการไปสูหุนทางแก้ปัญหาที่ ถูกต้อง ดังนั้นให้ลองถามตัวเองว่า ถ้าลั้ง
โหดร้ายกับตัวเองเกินไปรึเปลลา? และการทำเช่นนี้ช่วยน้ชวยจัดปัญหา และเตรียมให้คุณพร้อมเผชิญ เหตุการณ์ยุ่ง
ยากในคราวต่อไปได้ไหม?

เราต้องยอมรับความจริงว่า ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะตกเข้าไปในหลุมดำแห่งความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่เวลาใดก็เวลา หนึ่ง
แม้แต่ คนที่ดูเหมือนจะเพอร์เฟ็กไปหมดทุกอย่าง ก็คงต้องเคยมีอกาของไขใจประเภทใดประเภทหนึ่งบาง ละ
ฉะนั้นสิ่งที่ทำได้คือถนอมตัวเองไว้ ให้ดี จนกว่าจะถึงพรุ่งนี้ (เป็นนอยางนอยที่สุด)

ที่มา.. <http://www.jobpub.com/articles/showarticle.asp?id=728>

